

11月食事だより

目標
感謝のきもちで『いただきます。ごちそうさま』

完了食については以下の対応をしています。

【除去】カレー粉、マーマレード、黒糖、ココア、こんにゃく
【代替】中華そば→ピーフン サンマ・鰯→サバ
(こんにゃくは1才まで、サンマ、鰯は2才まで)

◎10時のおやつは完了食から2才までです。

◎都合により献立が変わることもあります。

羽曳野市こども政策課

日付	昼 食				3時のおやつ	10時のおやつ
1 (土)	◎チキンライス 鶏もも肉 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ 油 塩 精白米	◎甘酢ドレッシング キャベツ ちりめんじゅう 醤油 酢 砂糖 油	◎きのこスープ えのき茸 しめじ 薄口醤油 酒 塩 だし汁	◎パラスクラ 食パン バター	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト
4 (火)	◎豚肉甘辛炒め 豚もも肉 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 白ごま みそ 醤油 ケチャップ みりん 酒	◎大根のごま酢和え 大根 きゅうり 塩 人参 白ごま 酢 砂糖 薄口醤油	◎みそ汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎焼き芋 さつまいも	◎乾パン 乾パン
5 (水)	◎チーズ揚げ 白身魚 小麦粉 粉チーズ 塩 バセリ 揚げ油	◎ドレッシング和え キャベツ 粒コーン レモン 油 酢 塩 砂糖	◎わかめのスープ 糸わかめ ニラ 薄口醤油 酒 塩 ごま油 だし汁	◎ロールパン(卵不使用) ロールパン	◎きな粉のおはぎ 精白米 もち米 きな粉 砂糖 塩	◎レーズン レーズン
6 (木)	◎五目寿司(胡瓜) 高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめんじゅう ゆば きゅうり 醤油 みりん 砂糖 まさみ焼きのり	◎昆布豆 大豆 昆布 酢 砂糖 醤油 酒 だし汁	◎ふのすまし汁 ふ えのき茸 青菜 薄口醤油 みりん だし汁	◎リンゴジャムパン ロールパン リンゴ 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト
7 (金)	◎マーマレード焼き 鶏もも肉 塩 醤油 オレンジマーマレード	◎ポテトサラダ じゃが芋 人参 きゅうり レーズン マヨネーズ 塩	◎豆腐のみそ汁 豆腐 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ビーフンナポリタン ビーフン 豚もも肉 ビーマン 玉ねぎ 油 塩 ケチャップ	◎カリカリトースト 食パン
8 (土)	◎きざみうどん 乾麺 鶏もも肉 油かけ 玉ねぎ れんぱ 薄口醤油 醤油 みりん 酒 だし汁	◎プロッコリーの胡麻和え プロッコリー 人参 白ごま 醤油		◎フレンチポテト フレンチポテト 塩 あおのり粉	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゅう かえりちりめん
10 (月)	◎いいどり 鶏もも肉皮なし かたくり粉 揚げ油 玉ねぎ 人参 高野豆腐 ピーマン 干し椎茸 たまご みりん	◎酢の物 糸わかめ きゅうり 塩 ちりめんじゅう 酢 砂糖 塩 だし汁	◎ごはん 精白米	◎さつまいももち さつまいも かたくり粉 上新粉 塩 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
11 (火)	◎肉味噌スパゲティ スパゲティ 塩 油 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 にんにく 土生姜 油 八丁みそ	◎ほうれん草のコーン和え ほうれん草 きゅうり 上新粉 醤油 塩 だし汁	◎果物(柿) 柿 リンゴ	◎塩鮭おにぎり 精白米 醤油 塩	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン
12 (水)	◎豚のカレー煮 豆腐 豚もも肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 チンゲン菜 純カレー粉 みりん 醤油 かたくり粉	◎レーズン和え キャベツ きゅうり レーズン マヨネーズ 酢 油 塩	◎ごはん 精白米	◎チーズケーキ クリムチーズ 砂糖 小麦粉 バター レモン たまご	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじゅう かえりちりめん
13 (木)	◎れんこんつくねバーグ 鶏ミンチ れんこん たまご 白ねぎ パン粉 醤油 酒 みりん 砂糖	◎紅白煮 じゅうり だし汁	◎あげのみそ汁 油あげ えのき茸 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎苺ジャムトースト 食パン いちごジャム	◎胡瓜 きゅうり 塩
14 (金)	◎鮭の照り焼き トラウト 醤油 みりん	◎きんぴらごぼう ごぼう 人参 つきこんにやく 三度豆 白ごま 油 醤油 みりん 砂糖	◎なめこのみそ汁 なめこ じゅうり 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎お好み焼き 小麦粉 キャベツ 豚もも肉 たまご とんかつソース あおのり粉 油	◎カリカリトースト 食パン
15 (土)	◎肉じゃが 鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 油 砂糖 酒 みりん 醤油	◎キャベツの胡麻和え キャベツ きゅうり ちりめんじゅう 白ごま 醤油 だし汁	◎ごはん 精白米	◎和風ラスク 食パン バター あおのり粉 白ごま	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト
17 (月)	◎竜田揚げ 鶏もも肉皮なし みりん 醤油 かたくり粉 揚げ油	◎じゃが芋の磯和え じゃが芋 人参 三度豆 きざみ焼きのり 醤油	◎わかめのみそ汁 玉ねぎ 糸わかめ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎もちもちチーズパン 白玉粉 塩 ビザ用チーズ 牛乳 油	◎乾パン 乾パン

日付	昼 食				3時のおやつ			10時のおやつ
18 (火)	◎焼き豆腐 水切り豆腐 ツナ 玉ねぎ 人参 油 二ラ かたくり粉 醤油	◎チンゲン菜のみそ和え チンゲン菜 れんこん 人参 みそ 醤油 酢 白ごま 砂糖	◎すまし汁 えのき茸 糸わかめ 青ねぎ 薄口醤油 みりん だし汁	◎ごはん 精白米	◎果物 (柿) 柿 リンゴ	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
19 (水)	◎ごま焼きサクサク サワラ ワスターーソース マヨネーズ パン粉 白ごま 油	◎白菜の胡麻和え 白菜 人参 白ごま 醤油	◎ふのみそ汁 ふ なめこ 青菜 みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎ニラと人参のチヂミ ニラ 人参 玉ねぎ 豚ミンチ 小麦粉 かたくり粉 たごま油 醤油 酢	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳
20 (木)	◎チキンカレーライス 鶏もも肉皮なし 玉ねぎ 人参 じゅが芋 グリーンピース 油 絶カレー粉 だし汁 リゾン 醤油	◎ピクルス 砂糖 塩 大根 ワスターーソース トマト水煮 上新粉 精白米 白ワイン 塩	◎果物 (みかんM) みかんM		◎ココアラスク 食パン 純ココア バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん	◎牛乳 牛乳
21 (金)	◎トマトとツナのスパゲティ スパゲティ 塩 油 ツナ 玉ねぎ にんにく トマト水煮 ケチャップ 塩	◎かぶのサラダ 砂糖 上新粉	◎おかか和え かぶ キャラペツ きゅうり 塩 油 マヨネーズ 醤油	◎キヤベツのみそ汁 キャラペツ 油あげ みそ だし汁	◎おにぎり 精白米 焼きのり 塩	◎人参佃煮 人参 ちりめんじやこ 白ごま 醤油 みりん	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン
22 (土)	◎焼き飯 豚ミンチ 人参 玉ねぎ ビーマン 精白米 塩 醤油 油		◎おかか和え ブロッコリー カツオパック 醤油	◎キヤベツのみそ汁 キャラペツ 油あげ みそ だし汁	◎ラスク ロールパン 油 グラニュー糖	◎牛乳 牛乳	◎フレンチポテト フレンチポテト	◎牛乳 牛乳
25 (火)	◎豚肉の生姜焼き 豚生姜焼き用 玉ねぎ 生姜 みりん 醤油	◎華風和え じゅが芋 人参 きゅうり こんにゃく マグロフレーク 酢 砂糖 醤油 ごま油	◎青菜のみそ汁 青菜 玉ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎レーズン蒸しパン 小麦粉 ペ-キン'ハウグ- 砂糖 油 牛乳 レーズン	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん	◎牛乳 牛乳
26 (水)	◎煮魚 サバ 生姜 酒 砂糖 みりん 醤油 だし汁	◎甘酢炒め わんこん 人参 油 酢 砂糖 醤油	◎白菜のみそ汁 白菜 油あげ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎クッキー 小麦粉 ペ-キン'ハウグ- バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎カリカリトースト 食パン	◎牛乳 牛乳
27 (木)	◎ヤンニョムチキン 鶏もも肉皮なし 酒 醤油 生姜 かたくり粉 揚げ油 ケチャップ 醤油 砂糖 にんにく	◎かぶの酢の物 かぶ 塩 糸わかめ ちりめんじやこ 酢 砂糖 塩	◎しめじのみそ汁 じゅが芋 しめじ 青ねぎ みそ だし汁	◎ごはん 精白米	◎きな粉サンド 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎レーズン レーズン	◎牛乳 牛乳
28 (金)	◎肉豆腐 牛肉 豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁	◎和風サラダ キャラペツ ツナ きゅうり 塩 マヨネーズ 白ごま 醤油	◎ごはん 精白米		◎蓮根チップス れんこん 揚げ油 塩	◎果物 (みかんM) みかんM	◎牛乳 牛乳	◎粒コーン 粒コーン
29 (土)	◎和風醤油スパゲティ スパゲティ 油 ツナ 青菜 玉ねぎ しめじ にんにく アーモンド 醤油 塩	◎ごまドレッシング かたくり粉 だし汁	◎ごまドレッシング キャラペツ 粒コーン 人参 みそ 酢 砂糖 ごま油 白ごま		◎きな粉ラスク 食パン きな粉 バター 砂糖	◎牛乳 牛乳	◎ちりめんじやこ かえりちりめん	◎牛乳 牛乳